

|      |                          |     |      |                          |     |
|------|--------------------------|-----|------|--------------------------|-----|
| 推薦序一 | 文字，是最安靜的療癒力量。<br>陳麗雲太平紳士 | 8   | 第一章  | 說不出口的，最需要被聽見。            |     |
| 推薦序二 | 在文字的留白中，慢慢找回自己。<br>黃蔚澄教授 | 10  | 1.1  | 沉默的悖論                    | 30  |
| 推薦序三 | 書寫獨有的療癒魅力<br>梁柏能博士       | 14  | 1.2  | 無法用語言表達的創傷               | 40  |
| 推薦序四 | 說說字療力<br>梁嘉麒先生           | 18  | 1.3  | 未解決的心結                   | 36  |
| 推薦序五 | 那句不准喊之後<br>周華山博士         | 20  | 1.4  | 為甚麼不說出口的，身體會替你說？         | 44  |
| 推薦序六 | 把過去重新拼湊起來<br>靜子女士        | 22  | 1.5  | 當情緒變成「毒素」                | 48  |
| 自序   | 寫給那些把話藏在心裏的人             | 24  | 1.6  | 七歲時的求救信                  | 52  |
|      |                          |     | 1.7  | 書寫，讓心事有一個安放之處。           | 56  |
|      |                          |     | 第二章  | 寫作治療的科學基礎與神奇效果           |     |
|      |                          |     | 2.1  | 為何「寫作」能改善身心健康？           | 64  |
|      |                          |     | 2.2  | 書寫如何加速身體修復？              | 68  |
|      |                          |     | 2.3  | 創傷後壓力症候群症狀降低             | 72  |
|      |                          |     | 2.4  | 為甚麼手寫令大腦更聰明              | 78  |
|      |                          |     | 2.5  | 被囚少女三千零九十六天的黑暗日記         | 84  |
| 第三章  | 為何書寫能療癒創傷？               |     |      |                          |     |
| 3.1  | 書寫回憶其實是在改寫回憶             | 90  | 5.1  | 「Enoi」也能療癒嗎？             | 196 |
| 3.2  | 語言是有能量的                  | 98  | 5.2  | 文法錯誤的治療價值                | 202 |
| 3.3  | 從「我是」到「我看見」              | 102 | 5.3  | 把「狠」寫成「恨」：               | 206 |
| 3.4  | 表達性寫作治療：從釋放到改變的三個階段      | 108 | 5.4  | 文字錯置與潛意識暗示               | 210 |
| 3.5  | 賦權感、安全空間與自由表達            | 128 | 5.5  | 鍵盤打字 vs. 手寫：腦部激活的差異      | 214 |
| 3.6  | 重新審視事件的意義                | 134 |      | 正念呼吸讓療癒效果加倍              | 218 |
|      |                          |     |      | 特殊對象的書寫療癒                | 219 |
| 第四章  | 當你開始寫，療癒就開始了。            |     |      |                          |     |
| 4.1  | 空白頁的勇氣：                  | 142 | 第六章  | 深層創傷與關係修復                |     |
| 4.2  | 從「我害怕寫」到「我需要寫」           |     | 6.1  | Re-parenting：用文字重塑「內在父母」 | 230 |
| 4.3  | 如何開始你的「療癒日記」             | 146 | 6.2  | 遺傳性家族創傷                  | 234 |
| 4.4  | 如何防止自己情緒崩潰？              | 152 | 6.3  | 時態切換療法：過去式到現在式           | 240 |
| 4.5  | 分享文字來蒸發孤獨感               | 158 | 6.4  | 用文字編織親密關係                | 244 |
| 4.6  | 肯定句的力量                   | 164 | 6.5  | 想和某人和解：書信四步曲             | 248 |
|      | 七種自療寫作法                  | 170 | 6.6  | 寫封信給十年後的自己               | 252 |
| 第五章  | 字療的進階秘技                  |     |      | 結語                       |     |
| 5.1  | 痛苦時，如何用五十字穩定情緒？          | 180 | 1    | 人生是一個不斷改寫的劇本             | 258 |
| 5.2  | 粗口減壓法                    | 182 | 2    | 你是有選擇的                   | 260 |
| 5.3  | 寫寫就能睡得好？                 | 186 | 3    | 每天早晨列出「今日三個主動選擇」         | 262 |
| 5.4  | 隱喻的力量                    | 190 |      | 從古到今，文字都有療癒人心的強大力量。      | 266 |
|      |                          |     | 參考資料 |                          |     |

# 說不出口的， 最需要被聽見。

當我們擁有更精確的情緒詞彙時，就能更好地調節情緒。

Emotional granularity is the ability to construct  
more precise emotional experiences.

——麗莎·費德曼·巴瑞特 (Lisa Feldman Barrett, 2017)

心理學家卡爾·榮格(Carl Jung, 1951)在Aion中寫道：「心理規律告訴我們：當內在的情境無法被意識所認知時，它便會以命運的形式在外在世界發生。」(The psychological rule says that when an inner situation is not made conscious, it happens outside as fate.)

正如我們最不敢說出口的，往往最需要被聽見。

記得多年前的一位個案人，他有嚴重的濕疹，問他任何事件、人物、狀況、情緒，他往往都是回應一句：「不知道」、「沒感覺」，情緒字眼十分貧乏，只有「不開心」、「不舒服」、「沒甚麼」等等，最多的形容也是「有點難過」。他作為一位收入甚高的專業人士，我真的很好奇當年他是如何通過考試而畢業的。

跟他對話有點像拉牛上樹，十分吃力，因為對話內容很蒼白。在某一個陽光明媚的下午，又在一輪無語的停頓後，我抬頭望向窗外，說：「今天的藍天好美。」他點了點頭：「那些雲像一隻牛。」

我彷彿好像聽見一個外星人在說話一樣，呆了兩秒。確定不是幻聽，於是拿出紙筆，叫他寫下他腦袋中的東西。

而療癒的過程，由這一刻開始，才讓我覺得有點把握。

每一個人都有自己的一種表達方式，很多時，會因為創傷機制，而「學懂了沉默」，或「不得不沉默」。

當創傷發生時，大腦會啟動一個保護程式，讓表達語言的部分功能暫時停止。這種自動化的神經反應，就像一再練習某種技術一樣，會令人不自覺地「學懂」沉默。亦正因如此，創傷有一個「沉默的悖論」：那些能夠療癒我們、釋放我們，讓我們復原的話語，正是那些我們最說不出口的話。

### 【痛苦背後的羞恥感】

為甚麼會這樣？因為痛苦往往也伴隨着一份羞恥感。

羞恥研究專家布芮尼·布朗(Brene Brown, 2006)發現，羞恥感的核心信念是「我是有問題的」。當人們經歷痛苦時，內在會浮現出一種信念：假如別人知道我是這樣的話，他們便會覺得我「有問題」。

舉例來說，上面的個案人表示很害怕去問人問題，即使自己不懂得解決，還是硬著頭皮自己去處理。當然有處理得很好的時候，也有處理得一塌糊塗的時候。他在紙上一直書寫時，寫出了：「我害怕別人覺得我不懂。」

而他，事實上真的不懂啊。

聽起來很可笑，但換一個角度想想，我們不是也經常口不對心嗎？例如男友忘了你們的約會，你口中說「不打緊」，但內心卻有句話說不出口：「你其實不在乎我。」

因為恐懼男友會生氣，因為不想失去，因為不夠自信，所以把最想說的話藏在心底。然而越是逃避表達，心中積壓的難受便會越重。

## 【沉默的進化論】

從進化心理學角度看，沉默曾經是生存策略。在原始社會中，暴露脆弱可能意味着被群體拋棄，而一旦被拋棄，就等同於面對重大威脅時要自生自滅，隨時致命。因此，我們極少見到有人在重大危險面前，還會像個話癆一樣喋喋不休。直至現在，我們的大腦仍然藏着這個古老方程式：

## 危險Ⅱ保持沉默Ⅱ生存

但現代社會的「危險」已不再是在森林中遇見獅子老虎，而是童年創傷、社會適應、情感與關係及身份認同等等。然而，諷刺的是，在面對這些危機時，沉默隨時會強化我們的痛苦，因為它會令我們與人隔絕疏離，甚至連自己的內心也觸碰不到。

對我來說，現代人的危機，其實絕大部分都是情感危機，都是關係的處理。

## 【「收埋」的文化】

在東方的社會文化中，我們從小就被教導「禍從口出」、「家醜不外傳」、「好東西要藏私」，並習慣了將情緒「收埋」，將委屈「吞落肚」。

遇上甚麼爭執，總是會聽到別人說出不痛不癢的一句「算啦」、「唔好理咁多」，彷彿這樣就能將所有難過難受一筆勾銷。即使在心理治療中，很多時會說的一句「放下」，也會令人覺得不被理解。如果那麼容易放下，又怎會那麼痛苦？

久而久之，我們練就了一身「忍功」，表面上甚麼都不在乎，然而心底裏卻是一塊

一塊石頭在堆壓着。那些被美名為「沉默是金」的難過，逐漸變成了情緒病、身心症和揮之不去的孤獨感。

想像一下，你獨自一人拖着一個壞掉的行李箱，裏面裝滿了沉重的、不願示人的「過去」。每走一步都搖搖晃晃，卻又不敢找人幫忙，深怕被別人嘲笑，「幾十歲人都不懂好好處理這些事」。內心感到疲憊與落寞，又能向誰說？

心理學家卡爾·羅傑斯(Carl Rogers, 1961)曾說：「奇特的悖論是，當我接納自己真實的樣貌時，我才能夠改變。」(The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change.) 這句話精準地描繪了「打破沉默」的療癒力量。當我們不再與內心的羞恥感搏鬥，不再逃避那些「最難說出口」的真相，而是選擇接納它們，那一刻，我們內心深處才會浮現出一份溫柔，一種能夠承載、包覆及療癒創傷的力量。

我們都是人，都會累、都會痛，都會怪自己曾幾何時很沒用。然而只要我們願意面對、願意嘗試，便會有轉化的可能。就像不把種子埋進土中，它是種不出花來的。只捏在手裏，終有一日會枯萎。

你可以的，我相信。

記得父親在我十歲那年離世，那個下午我剛放學回家，正咬着麵包，母親接到一通電話，然後大哭說：「爸爸不行了。」那一刻，我再也吃不下手中的麵包，小小的雙手緩緩垂下。我們趕到醫院，母親在病床邊號啕大哭，當我的情緒開始湧上來，快要哭時，身邊的阿姨罵了我一句：「收聲！唔准喊！」

我不知怎的，立即把眼淚和傷心的情緒瞬間收起。自此，許多許多年，我也沒有為爸爸的離世而哭過。我只記得，父親出殯那天，我發燒高至四十度，卻依然一滴眼淚也沒有流過。

心理學家達納·克勞德·傑克(Dana Crowley Jack, 1991)的研究發現，經歷創傷的人會發展出「自我消音」機制，人們不是患上失語症，而是在過程中學會了「說話很危險」。

想像五歲的小明哭着說：「我好驚」，卻被大人喝斥：「男仔唔准喊！」十歲時他說：「我唔開心」，被回應：「你咁好命仲唔開心？」十五歲時他學會了閉嘴，二十五歲時他已經忘記了自己的感受。

正如當年小小的我，在往後很漫長的一段歲月中，都不懂得為爸爸的離世而哭泣。

### 【習得性無助】

當創傷發生時，大腦會啟動一個古老的保護程序：讓語言中樞暫時停止部分運作。

神經影像研究(Rauch et al, 1996; van der Kolk, 2014 綜述)顯示，當人喚起創傷記憶時，與語言表達相關的布洛卡區(Broca's Area)活性會下降，這解釋了為何人們在遭受創傷時說不出話來。

這種神經系統的自動反應，令人在生死攸關的時刻，將所有的能量都聚焦到戰鬥或逃跑之上，說話的能力當然會被視為「非必要的系統」，因而被暫時關閉。因為那一刻需要的不是說話，而是活下來。

然而即使危險已經過去，這個「緊急關機」程序仍在運行。大腦學會了在感知到任何類似威脅時，就會自動啟動「消音模式」。因此很多人在被罵時，會一句說話也答不上，大腦也彷彿無法靈活運作。

想像一個孩子，每次試圖表達需求或情感時都遭到忽視、嘲笑或懲罰。漸漸地，這個孩子學會了一個殘酷的教訓：「我的聲音沒有價值，我的話語沒有力量，說出來只會帶來更多痛苦。」

心理學家馬汀·塞利格曼 (Martin Seligman, 1975) 的「習得性無助」(Learned Helplessness) 理論提出，在不斷重複經歷了相似的挫折後，人們會學習到一種無力感，認為怎樣努力都無法改變結果，因此變得消極、被動，甚至放棄嘗試。即使後來有了逃脫的可能，他們也會選擇放棄。

而「自我消音」，除了是突發創傷時的現象外，也同樣是一種習得性無助的結果。

### 【消音的三重機制】

#### 第一層：聲音審查

每句話出口前都要過濾，「這樣說會不會惹人煩厭？」、「我有資格抱怨嗎？」

#### 第二層：情緒麻痺

既然說出來會惹麻煩，不如連感受都關掉。就像一個沒有喜怒哀樂的木偶，卻往往在看電影時會哭得一塌糊塗。

#### 第三層：做隱形人

整個人變得很沒存在感，即是很多人也覺得自己是透明的，甚至乎刻意沉默，來了沒人問候，走了沒人知道。心理學家愛麗絲·米勒 (Alice Miller, 1981) 稱之為「假我」，一個為了生存而創造的安全版本。

心理學家詹姆斯·潘尼貝克（James Pennebaker）在數十年的研究中發現了一個令人震驚的事實：未表達的創傷會在身體內，建立一個平行的「生態系統」。

想像你的身體是一座房子，那些未說出口的痛苦、未解決的心結、未療癒的傷口，就像一個不受歡迎，但又無法驅逐的租客。它在你不為意時，佔據了其他房間，重新排設傢具，改變空氣流動，甚至修改房屋的結構。最後，這個租客不只住在你的房子裏，它還改變了房子的本質。

每一個未被解決的心結、痛苦，都會在身體內留下一個影子，漸漸成為一個租客。

神經科學家貝塞爾·范德寇克（Bessel van der Kolk）透過腦部掃描發現，長期的情緒壓力與身體不適之間存在關聯：例如心率變異性下降、肌肉長期緊張、睡眠品質受損、部分發炎指標升高，這反映了身心互動機制（自律神經、HPA 軸，即調節情緒、免疫功能和新陳代謝的神經內分泌系統）的失衡。當然我們還需考慮到個體差異，故此仍建議專業醫療診斷應交由專業人員去評估。

### 【胸腔的重量】

心痛不只是隱喻。未表達的悲傷會導致胸部肌肉慢性收縮，限制呼吸深度，減少心臟變異性。許多人說感到「胸口有塊石頭」，這其實是身體對情緒壓抑的生理反應。

### 【喉嚨的堵塞】

「有話說不出口」會導致喉部肌肉緊張，聲帶周圍的慢性緊張可能導致聲音變化、吞嚥困難，甚至慢性咳嗽。

### 【腸道的混亂】

腸道被稱為「第二大腦」，它對情緒的反應比意識更快更準確。未處理的痛苦會擾亂腸道菌群平衡，導致消化問題、免疫力下降，甚至影響血清素的產生。

### 【肌肉膜的記憶】

筋膜系統會記錄每一次的情緒收縮。長期的情緒壓抑會導致筋膜失去彈性，形成彷彿「盔甲」般的保護層，但這層保護也切斷了與外界和內在感受的連結。

我有一位個案人阿珍（化名），四十多歲的會計師，頸肩痛了三年多，看遍骨科、中醫、針灸，照過磁力共振，醫生都說：「沒有結構性問題。」她很困惑：「明明痛得要命，為甚麼檢查都說正常？」

在心理治療中，我請她閉上眼感受肩膀的重量，然後問：「如果這份重量有話想說，它會說甚麼？」她沉默了很久，然後輕輕地說：「我好累，我不想再扛了。」

原來她同時照顧着患有認知障礙症的母親和兩個年幼孩子，丈夫長期在外地工作。她從來不敢喊累，因為「身邊的人比我更辛苦」。身體替她說出了那句一直說不出口的話：「我承擔得太多了。」

當她在書寫中第一次允許自己寫下「我想有人幫我分擔」，那個星期她告訴我，肩膀竟然鬆了很多。身體一直在等她開口，等了三年。